

SKRIPSI
GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, STATUS GIZI DAN PRESTASI
BELAJAR SISWA SMP NEGERI 2 SINJAI UTARA
TAHUN 2011



Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat Jurusan Kesehatan Masyarakat
Pada Fakultas Ilmu Kesehatan
UIN Alauddin Makassar

OLEH :

Mi'raj Yusuf

70200107022

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR

2011

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Umum Sarapan Pagi.....	8
B. Tinjauan Umum Prestasi Belajar.....	21
C. Tinjauan Umum Status Gizi.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP	35
A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti	35
B. Model Hubungan Antar Variabel.....	35
C. Defenisi Operasional Dan Kriteria Objektif	36
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Pengolahan Dan Penyajian Data.....	40
F. Cara Penyajian data.....	40

G. Instrumen Penelitian.....	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil.....	42
B. Pembahasan.....	49
BAB VI PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Siswa Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	43
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Siswa Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	43
Tabel 5.3	Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Siswa Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	44
Tabel 5.4	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Sarapan Pagi Siswa Siswa Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	44
Tabel 5.5	Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi menurut BB/U Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	45
Tabel 5.6	Distribusi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	45
Tabel 5.7	Distribusi Status Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Menurut BB/U Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	46
Tabel 5.8	Distribusi Prestasi Belajar Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	47
Tabel 5.9	Distribusi Prestasi Belajar Dengan Status Gizi Siswa Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.....	48

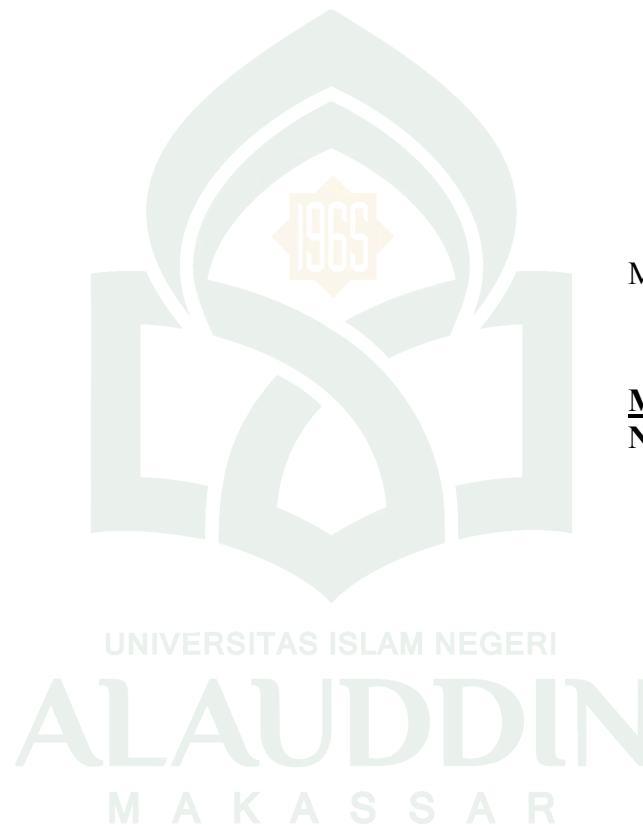
DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuesioner.
2. Master Table.
3. Hasil Output SPSS 16.0.
4. Foto Pengukuran Berat Badan Dan Tinggi Badan Siswa.
5. Surat Izin Penelitian Dari Kesbang Kab. Sinjai.
6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Kabupaten Sinjai Tahun 2011.



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran, penyusun yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya penyusun sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar sarjana yang diperoleh karenanya batal demi hukum.



Makassar, Juli 2011

MI'RAJ YUSUF
NIM.70200107022

Abstrak

Nama : Mi'raj Yusuf

Nima : 70200107022

Judul : Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetar, pusing dan sakit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “ Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011”.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan menggunakan “Purposive Sampling “ yakni siswa di kelas VII 1 dan VIII 1 yaitu sebanyak 62 orang. Teknik Pengumpulan data dengan cara menyeleksi subyek, mengumpulkan data secara konsisten baik secara primer maupun sekunder. Teknik pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan seputar kebiasaan sarapan pagi, status gizi, dan prestasi belajar. Data diolah dengan program SPSS 16.0 dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dilengkapi penjelasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45 siswa yang biasa sarapan pagi 44 siswa (71,0%) sering sarapan pagi dan 1 siswa (1,6%) jarang sarapan pagi dan 17 siswa (27,4%) yang tidak sarapan pagi. Berdasarkan status gizi 61 siswa (98,4%) memiliki status gizi normal dan 1 siswa (1,6%) memiliki status gizi lebih. Berdasarkan prestasi belajar 38 siswa (61,3%) memiliki prestasi belajar baik dan 24 siswa (38,7%) memiliki prestasi belajar kurang.

Penelitian ini menyarankan kepada pemerintah setempat agar bekerja sama dengan sekolah-sekolah dalam melakukan penyuluhan mengenai pentingnya kebiasaan sarapan pada orang tua murid dan siswa itu sendiri. Kepada orang tua siswa hendaknya selalu memberikan perhatian dan mengingatkan betapa pentingnya sarapan pagi kepada anaknya.

Kata kunci : Kebiasaan Sarapan Pagi, Prestasi Belajar

Daftar Pustaka : 29 (1991 – 2011)

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas Karunia-Nya yang berupa kesehatan, kesempatan, dan nikmat yang begitu besar bagi umatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan suatu hasil karya berupa skripsi yang berjudul **"Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011"**.

Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpah kepada Nabiullah Muhammad SAW yang merupakan hamba dan juga utusan-Mu (ya Allah). Semoga shalawat tercurahkan juga kepada keluarga Muhammad, para istrinya, anak cucunya, sebagaimana yang engkau curahkan kepada Ibrahim dan keluarganya serta anak cucunya, dan sebagaimana pula telah engkau berkati Ibrahim dan keluarga Ibrahim di alam raya.

Segala sesuatu yang berkaitan dengan penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang senantiasa menghiiasi segala peluh yang harus diungkapkan. Atas terselesainya skripsi ini, maka izinkanlah penulis menghaturkan sembah sujud sedalam – dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi – tingginya kepada orang tua tercinta, **Ayahanda H. Muh. Yusuf dan Ibunda Hj. St. Nurbaya Ali**, serta keluarga besar yang berada di Sinjai, atas semua doa, dorongan semangat, inspirasi, serta segala bantuan baik moril maupun materilnya selama studi yang senantiasa ikut menemani setiap mata kuliah yang penulis jalani. Terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada saudara ku tersayang **Farid Wajdi, Fahrudin, Nurfadillah, Kumala Sari** serta segenap keluarga

besar penulis atas doa restu, kasih sayang serta nasehatnya selama ini sehingga penulis jadikan motivasi dalam menghadapi tantangan dan rintangan.

Terselesainya penulisan skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan segala pihak. Sehingga perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang setinggi – tingginya kepada ibunda **Andi Susilawati, S.Si, M.Kes** selaku Pembimbing I dan Ibunda **Irviany A. Ibrahim, SKM, M.Kes.** Selaku Pembimbing II. Yang dengan keikhlasan, kesabaran dan ketulusan hati meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam memberikan arahan serta bimbingannya kepada penulis untuk hasil karya yang terbaik. Kepada Ibu Penguji, **Ir. Hikmawati Mas'ud, M.Kes** selaku Penguji I dan Bapak **Drs. Hamzah Hasan, M.Ag.** selaku Penguji II terima kasih atas saran, kritikan, arahan serta bimbingannya yang diberikan kepada penulis sehingga menghasilkan karya yang terbaik dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat.

Penulis juga merasa sangat pantas untuk mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Prof. DR. H. Abdul Qadir Gassing HT. MS selaku Rektor Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar .
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar.
3. Bapak Pembantu Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar dan seluruh staf yang telah membantu penulis selama melaksanakan pendidikan di kampus.

4. Ibu **A. Susilawaty, S.Si, M.Kes** selaku Ketua Jurusan Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar yang telah membantu penulis selama melaksanakan pendidikan di kampus.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Kesehatan Masyarakat yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu, yang telah berjasa mengajar dan mendidik penulis dari awal pendidikan hingga penulisan skripsi ini.
6. Kepala serta Staf Pegawai di Dinas Pendidikan Kab. Sinjai khususnya kepada bapak pengawas **H. Abdul Asis** bersedia membantu segala keperluan penulis.
7. Para Guru dan Staf Pegawai di **SMP NEGERI 2 SINJAI UTARA** yang telah membantu sehingga penelitian saya dapat berjalan lancar.
8. Sahabat – sahabat tercinta di KESMAS (**Sutrisna, Muh. Amin, Musyahidah, Putri, Anni, Wiwi, Imma**) yang telah menghiasi hari – hariku dengan semangat, motivasi dan do'a serta bersedia membantu segala keperluan penulis.
9. Para Kakanda yang telah memberikan motivasi, masukan dan doa bagi penulis terutama pada saat penulis menyusun skripsi (**Kak Firdhayani, Kak Roni**) sejak tulisan ini dimulai hingga akhir.
10. Teman- teman mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar, Angkatan 2007 atas segala waktu yang telah kita jalani bersama, khususnya untuk Peminatan Gizi angkatan 2007.
11. Rekan PBL Salajangki (**Echa, Nadia, Dilla, Emi, Bunda Ririn, Besse, Kak Three, Risna, Sali**)
12. Rekan KKN Desa Tamasaju (**Hardi, Anca, Dilla, Ika, Dhina, Ibra, Kasmi, Yakin, Haris, Buhari**).

13. Rekan-rekan di Perumnas Antang (**Asrar, Ian, Salim, Fathul, Anto, Icha, Koko, Farid**).
14. Rekan-Rekan di THOMS (Thondok Motor Sinjai), **Kak Daus, Kak Ava, Kak Bambang, Adi, Fahrul, Iwan, Dayat, Ashari, Tullah, Safar, Rahmat, Yani, Idam, Adda', Wahid, Sugiman, Accank** dan teman lain yang tak sempat disebutkan namanya yang tak henti – hentinya memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Serta semua pihak yang telah membantu penulis yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa persembahan tugas akhir ini tidak ada artinya tanpa bantuan dan pengorbanan dari mereka, hanya do'a yang penulis dapat panjatkan semoga amal ibadah serta niat yang ikhlas akan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tiada karya yang sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari penyempurnaan Skripsi ini selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Rabbal Alamin.

Makassar, 4 Agustus 2011

Penulis

MI'RAJ YUSUF

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebiasaan makan pagi merupakan tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan pagi yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negatif yang bersumber pada nilai-nilai affective yang berasal dari lingkungan (alam, budaya, sosial, ekonomi) di mana manusia itu tumbuh (Khumaidi, 1994).

Kebiasaan makan meliputi sikap terhadap makanan yaitu kecenderungan bertingkah laku terhadap makanan yang di dalamnya terkandung unsur suka atau tidak suka terhadap makanan, kepercayaan terhadap makanan pantangan yang merupakan kecenderungan terhadap makanan pantangan, diterima atau tidak untuk dilakukan dan biasanya berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan agama serta pemilihan terhadap makanan yaitu macam makanan yang biasa dikonsumsi dalam sehari meliputi susunan menu dan porsi untuk sarapan pagi, frekuensi sarapan pagi atau tingkat keseringan sarapan pagi berdasarkan sikap dan kepercayaan terhadap suatu makanan pantangan (Khumaidi, 1994).

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan kepada 22 siswa Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama pada bulan Februari 2007

diketahui bahwa sejumlah 8 anak atau sebesar 36,36% tidak sarapan pagi. Namun demikian, tidak sedikit di antara anak-anak sekolah yang belum membiasakan sarapan pagi. Rendahnya dukungan keluarga terutama ibu dan lingkungan sekolah terhadap pentingnya sarapan pagi adalah merupakan salah satu faktor yang menjadikan anak tidak termotivasi untuk sarapan. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Almatsier, 2004).

Studi mengenai sarapan yang dilakukan di IPB oleh Faridi, Madonijah dan Latifah menunjukkan bahwa 46,3 % anak di beberapa SD di Duren Sawit Jakarta Timur selalu sarapan, 41,3% kadang-kadang sarapan dan sisanya 12,4% tidak pernah sarapan. Presentase anak *Hipoglikemi* diukur pada pukul 09:00 relatif rendah (55%) dibandingkan anak yang tidak sarapan (73%) (Wiharyanti, 2006)

Berdasarkan penelitian *“Breakfast Reduces Declines in Attention and Memory Over The Morning in School Children”* yang dilakukan oleh K.A. Wesnes. C. Pincock, D. Richardson, G Helm, Shails ahli Gizi Inggris tahun 2003 dengan Metode Random pada 29 anak, tentang tingkat perhatian dan kemampuan daya ingat pada 30, 90, 150, 210 menit setelah sarapan dalam empat hari didapatkan hasil : Anak yang tidak sarapan dan hanya memperoleh minuman *glukosa* menunjukkan daya konsentrasi atau tingkat perhatian dan kemampuan mengingat yang menurun secara signifikan seiring dengan

pertambahan waktu. Di sisi lain, anak yang mendapat *sereal* meski mengalami penurunan daya konsentrasi namun tidak signifikan. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa menu sarapan pagi yang mengandung karbohidrat kompleks memberikan pengaruh positif bagi anak dalam mempertahankan kemampuan konsentrasi belajar dan mengingat di sekolah. (Wiharyanti, 2006)

Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak yang kurang menguntungkan. Konsentrasi di kelas biasa buyar karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, anak jajan di sekolah untuk sekadar mengganjal perut. Tetapi mutu dan keseimbangan gizi jadi tidak seimbang. Oleh karena itu kebiasaan sarapan hendaknya dipertahankan dalam setiap keluarga (Khosman, 2002 dalam Mardiah, 2005).

Kebiasaan makan pagi termasuk ke dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2002). Penelitian Sri Desfita, 2008 menemukan 41,7% subjek jarang makan pagi. Hal ini banyak disebabkan karena subjek tidak memiliki cukup waktu untuk makan pagi.

Hasil analisis data dan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas 2005) menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan gizi kurang pada anak usia sekolah yaitu pada Tahun 2004 dan Tahun 2005. Tahun 2004, dari 17.835 anak usia sekolah ditemukan sebanyak 435 anak usia sekolah berstatus gizi buruk dan 7.400 anak usia sekolah lainnya gizi kurang, dan yang status

gizinya baik hanya sekitar 10.000 orang anak. dibandingkan dengan Tahun 2004, angka anak usia sekolah gizi kurang mengalami peningkatan, Tahun 2005 dari 16. 076 anak usia sekolah yang mempunyai status gizi buruk yaitu 476 anak, 7.600 anak usia sekolah lainnya gizi kurang, dan yang status gizinya baik hanya sekitar 8.000 orang anak (Arisman, 2006).

Pada tahun 2005 SMP Negeri 2 Sinjai Utara ditetapkan oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Sinjai sebagai sala satu sekolah unggulan di Kabupaten Sinjai. Beberapa prestasi sudah ditorehkan oleh beberapa murid di sekolah tersebut sala satunya yaitu Juara bertahan lomba cerdas cermat tingkat SMP di kabupaten sinjai.

Dari hasil wawancara dengan beberapa guru di SMP Negeri 2 Sinjai Utara khususnya yang bertugas pada kegiatan UKS, didapat informasi bahwa masih banyaknya anak-anak didik mereka terkadang pingsan pada waktu mengikuti upacara bendera dan khususnya mengikuti pelajaran Penjaskes karena alasan lupa sarapan pagi karena mereka takut terlambat datang ke sekolah. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik mengambil judul **“Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, status gizi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 02 Sinjai Utara 2011”**.

B. Rumusan Masalah

Anak SMP adalah anak dalam rentang usia remaja dan masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Biasanya aktifitas saat anak tumbuh remaja akan semakin meningkat baik secara fisik ataupun

mental. Dengan demikian, anak SMP boleh dikatakan identik dengan remaja, sehingga kebutuhan gizi anak SMP tentu saja berbeda dengan kebutuhan gizi anak di luar kategori tersebut. Usia remaja (11 tahun sampai 20 tahun) merupakan usia yang rentan terkena masalah gizi (Soetjiningsih, 2004). Dalam beberapa hal, masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak, yaitu anemia defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, sehingga menimbulkan anorexia nervosa. Keikutsertaan dalam aktivitas sosial yang makin banyak dapat mempengaruhi kebiasaan makan (Arisman, 2004). Permasalahan yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah tidak semua anak terbiasa makan pagi sehingga timbul pertanyaan, Bagaimana gambaran sarapan pagi, status gizi dan prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “ Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011”.

b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara.

- 2) Untuk mengetahui gambaran status gizi siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara.
- 3) Untuk mengetahui gambaran prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara.
- 4) Untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan pagi siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara. .
- 5) Untuk mengetahui gambaran prestasi belajar berdasarkan kebiasaan sarapan pagi siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara.
- 6) Untuk mengetahui gambaran prestasi belajar berdasarkan status gizi siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara.

D. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan khususnya kepada pihak sekolah yang ditujukan pada pengajar agar mereka memberi pengetahuan kepada siswanya betapa pentingnya sarapan pagi dan peningkatan gizi yang baik.

b) Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan informasi bagi peneliti berikutnya.

c) Manfaat Praktis

Bagi peneliti merupakan pengalaman berharga dalam memperluas wawasan pengetahuan tentang sarapan pagi dan status gizi pada siswa sekolah.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Sarapan Pagi

Makan pagi mempunyai peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang atau keluarga. Sangat baik apabila makan pagi tidak diabaikan. Namun sering kali akibat kesibukan atau buru-buru karena sempitnya waktu, makan pagi terpaksa diabaikan (Suara Merdeka, 2004: 25) .

Makan pagi terlalu banyak akan membuat anak merasa tidak nyaman, akan menyebabkan anak-anak mudah mengantuk jika langsung harus duduk belajar disekolah. Perut kekenyangan membuat aliran darah terpusat diperut dan enggan menuju otak. Sebaliknya, jika dengan perut kekenyangan maka anak langsung bergerak aktif, misalnya berlarian, perutnya akan terasa sakit, karena lambungnya sulit mencerna makanan.

Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan. Zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi tadi, mempunyai nilai yang sangat penting (tergantung dari macam-macam bahan makanannya) untuk :

1. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan, dalam hal ini terutama yang membutuhkan zat gizi tersebut salah satunya adalah anak sekolah .

2. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Termasuk dalam memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yaitu penggantian sel-sel yang rusak dan sebagai zat pelindung dalam tubuh (dengan cara menjaga keseimbangan cairan tubuh). Proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terpelihara dengan baik akan menunjukkan baiknya kesehatan yang dimiliki seseorang. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi.

Nilai yang sangat penting dari bahan makanan atau zat makanan bagi Pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari seperti dikemukakan di atas tergantung dari keadaan dan macam-macam bahan makanannya. Namun demikian, apabila bahan-bahan makanan itu :

1. Tersaji dalam keadaan cukup higienis (tidak mengandung kuman-kuman penyakit). Tidak mengandung zat-zat toksin atau racun yang dapat membahayakan kelangsungan hidup seseorang.
2. Cukup mengandung kalori, protein (dengan memiliki ke sepuluh asam amino esensial, cukup mengandung lemak, cukup mengandung vitamin dan mineral) .
3. Dapat mudah dicerna oleh alat-alat pencernaan.
4. Pengolahan atau pemasakannya disesuaikan dengan sifat *fisis* dan *kemis* dari masing-masing bahan makanan..

5. Dihidangkan dalam keadaan yang tepat dan baik, artinya pada suhu yang tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah.

Maka nilainya bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari adalah cukup tinggi. Kenyataannya adalah poin 1) sampai 5) yang ada di atas sering kurang diperhatikan sehingga tidak jarang kita akan berhadapan dengan manusia-manusia atau bahkan kita akan merasakan sendiri :

1. Pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang kurang normal, banyak keluhan karena berbagai penderitaan yang berkaitan dengan kemuluan dan kesegaran fisik; Kelesuan, tidak bergairah
2. Melakukan kegiatan sehari-hari, dan lain-lain.

Kenyataannya pula bahwa hingga sekarang banyak diantara penduduk Indonesia yang enggan mengkonsumsi beberapa bahan makanan tertentu, baik karena pantangan yang turun temurun yang salah diwariskan oleh leluhurnya, maupun karena gaya hidup mewah sehari-hari yang gizi dan telah dianjurkan oleh pemerintah. (Dalam hal ini kita mengenal” Empat Sehat Lima Sempurna”, di Amerika hal ini terkenal dengan”*Seven Basic*” yaitu nasi, sayur, lauk pauk, buah, susu, snack, dan). Makanan yang bergizi tidak selalu harus makanan yang mahal, mewah, bahkan dalam banyak bukti makanan yang demikian kurang bergizi. Bahan makanan yang mudah diperoleh dan harganya-pun terjangkau oleh mereka yang berpenghasilan rendah banyak bergizi makanan yang demikian perlu mendapat perhatian untuk dikonsumsi

dengan sebaik-baiknya. Selera dan gairah untuk memakannya tergantung dari kepandaian pengolahan dan ketepatan waktu penyajiannya (Sintha, 2001).

Bagi anak usia sekolah antara 6-12 tahun masih dalam usia pertumbuhan fisik dan mental yang mempunyai kesibukan dipagi hari misalnya, harus berangkat pagi-pagi sekali dan pulang tengah hari atau sore hari, masih ditambah kegiatan ekstra dan sesampainya di rumah harus menyiapkan tugas-tugas, di mana agar dalam pertumbuhan, perkembangan fisik dan mental normal, serta stamina anak itu tetap fit selama mengikuti kegiatan tersebut dan memperoleh prestasi belajar yang baik maka sarana dan prasarana utamanya adalah dengan mencukupi kebutuhan pangan dan gizi yang seimbang dan berkualitas yaitu dengan pengaturan makanan yang baik salah satunya adalah membiasakan anak untuk makan pagi, tetapi kenyataannya ada saja alasan yang membiasakan anak untuk tidak makan pagi, misalnya, ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk makan pagi (Sintha, 2001)

1. Anjuran makanan sehari untuk anak sekolah kelompok umur 10 sampai 12 tahun terdiri dari :1 piring nasi atau padanannya 1 piring sama dengan 200 gr.
2. 3 potong lauk nabati atau padanannya 1 potong sama dengan 50 gr.
3. 1,5 porsi sayur atau padanannya 1 porsi sama dengan 100 gr tanpa kuah
4. 2 potong buah atau padanannya sama dengan 100 gr buah matang.

Sedangkan makanan selama di sekolah lebih dipentingkan mengkonsumsi makanan selingan selama di sekolah agar kadar gula tetap terkontrol dengan baik, sehingga konsentrasi terhadap pelajaran dan aktivitas lainnya dapat tetap terlaksanakan. Jenis makanan selingan, seperti kroket, singkong isi tempe, getuk singkong campur kacang ijo, lempur ayam, kue, kukus ubi kayu, semar mendem, ketimus, dsb (jenis jajanan dapat disesuaikan dengan daerah masing-masing).

Memilih makanan yang baik yaitu makanan yang sehat dimana makanan harus memenuhi triguna makanan, makanan harus bersih dimana makanan harus bebas dari lalat, debu, dan serangga lainnya, makanan yang aman adalah makanan yang tidak mengandung bahan berbahaya yang dilarang untuk makanan, seperti zat pewarna dan zat pengawet yang diperuntukkan bukan untuk makanan dan tidak tercemar oleh bahan kimia yang membahayakan manusia, dan makanan yang halal dimana makanan tidak bertentangan dengan agama.

Ciri-ciri makanan yang tidak layak dikonsumsi antara lain makanan bau basi, makanan sudah berubah, rasa makanan yang sudah lembek, berlendir, berbusa, makanan berjamur, makanan mengeras atau mengering, makanan berulat atau mengandung benda asing, makanan kadaluarsa, makanan yang sudah berubah warna dan makanan kemasan yang rusak (misal kaleng menggelembung).

Selain pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, tingkat pendapatan perkapita juga dapat mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan dalam susunan makanan (Suhardjo, 1989).

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan (Judarwanto , 2008)

Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak (Judarwanto, 2008)

Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (*glukosa*) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami *hipoglikemia* atau kadar glukosa di bawah normal. *Hipoglikemia* mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan

sakit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak (Wiharyanti, 2006)

Secara Nasional prevalensi Status gizi penduduk umur 6-14 tahun (usia sekolah) untuk kategori kurus adalah 13,3% pada laki-laki dan 10,9% pada perempuan. Sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%. Provinsi Sulawesi Selatan prevalensi Kurus baik pada Laki-laki maupun perempuan lebih tinggi dari angka nasional yaitu 15.5% dan 13.4%. (Risikesdas Sul-Sel, 2007).

Anak yang menderita kurang gizi berat mempunyai rata-rata IQ 11 point lebih rendah dibandingkan rata-rata anak-anak yang tidak stunted (UNICEF 1998 dalam Beban Ganda Masalah dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional, 2005). Lebih dari sepertiga (36,1%) anak usia sekolah di Indonesia tergolong pendek ketika memasuki usia sekolah yang merupakan indikator adanya kurang gizi kronis. Prevalensi anak pendek ini semakin meningkat dengan bertambahnya umur dan gambaran ini ditemukan baik pada laki-laki maupun perempuan. Jika diamati perubahan prevalensi anak pendek dari tahun ke tahun maka prevalensi anak pendek ini praktis tidak mengalami perubahan oleh karena perubahan yang terjadi hanya sedikit sekali yaitu dari 39,8% pada tahun 2002 menjadi 36,1% pada tahun 2004 (Depkes, 2004 dalam Pamularsi, 2009).

Pengaruh makanan terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini

berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan *metabolisme* dalam otak, berakibat terjadi ketidakmampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi *biokimia* dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak (Anwar, 2008 dalam Pamularsih, 2009).

Prevalensi status gizi kurang (BB/U) pada penelitian Hasbia, 2009 di SDN 20 Pinrang yaitu sebesar 28.6%, kurus (BB/TB) 0.5% dan pendek (TB/U) 43.3%. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Umar Syakur, 2009 di SDN 164 Pinrang menemukan bahwa anak usia sekolah dengan status gizi kurang yaitu 25.6% dengan tingkat prestasi belajar kurang yaitu 16.3%. Data ini menunjukkan bahwa kekurangan gizi di Kabupaten Pinrang masih terjadi pada anak usia sekolah dan memberi pengaruh terhadap prestasi belajarnya di sekolah, Status gizi yang kurang pada anak ini akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia, karena anak adalah generasi penerus bangsa.

Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Isbat Benu (2002) dalam Umar syakur, 2009 mendeskripsikan bahwa sebesar 65,8 % murid yang status gizinya buruk dan mempunyai prestasi belajar yang rendah

berdasarkan nilai sumatif. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi memberi pengaruh terhadap tingkat prestasi belajar.

Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani. Salah satunya adalah masalah gizi, jalan untuk menempuh perbaikan gizi anak agar prestasi belajar tidak terganggu salah satunya yaitu dengan perbaikan pola makan dikeluarga dengan menekankan pentingnya makan pagi sebelum berangkat sekolah (Jalal Fasli, 1995)

Maka sarana utama dari segi gizi adalah jangan meninggalkan makan pagi. Untuk memudahkan pengambilan sampel maka peneliti mengambil siswa yang mempunyai daya ingat yang setara di mana tubuh membutuhkan energi yang didapatkan dari makanan. Bila tubuh siswa sehat maka siswa akan lebih mudah untuk belajar.

Perilaku makan yang baik untuk anak sekolah yaitu melalui pesan gizi seimbang untuk anak sekolah antara lain;

1. Makanlah aneka ragam makanan.
2. Biasakan makan pagi.
3. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
4. Gunakan garam beryodium.
5. Makanlah makanan sumber zat besi.
6. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya.

7. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, jangan jajan sembarangan, pilih jajanan yang dibungkus, pilih minuman atau makanan yang tidak berwarna mencolok.
8. Bacalah label pada makanan yang dikemas.
9. Makanan yang teratur meliputi; frekuensi makan 3 kali dan ditambah 2 kali makanan selingan, selanjutnya waktu makan sebaiknya pagi, siang dan sore hari diantara waktu-waktu makan tersebut sebaiknya makan makanan selingan. (Depkes RI Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat, 2001: 5-11).

Ketika berbicara tentang “perintah makan”, Allah SWT memerintahkan agar manusia makan makanan yang sifatnya *halal* dan *thayib* (Shihab, 2000) .

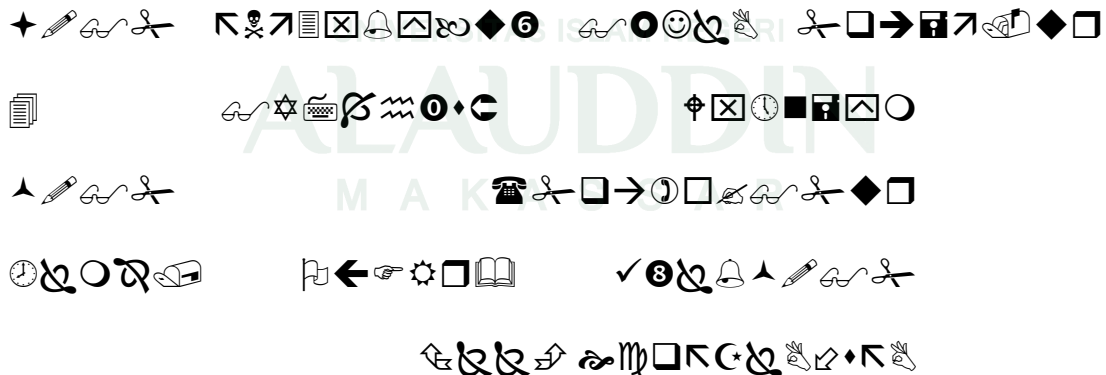
Kata “*halal*” berasal dari akar kata yang berarti “lepas” atau “tidak terikat”. Sesuatu yang *halal* adalah terlepas dari ikatan bahaya duniawi dan ukhrawi. Karena itu kata “*halal*” juga berarti “*boleh*”. Dalam bahasa hukum kata ini mencakup segala sesuatu yang dibolehkan agama, baik kebolehan itu bersifat *sunnah*, anjuran untuk dilakukan, *makruh* (anjuran untuk ditinggalkan) maupun *mubah* (netral/boleh-boleh saja). Karena itu boleh jadi ada sesuatu yang *halal* (*boleh*), tetapi tidak dianjurkannya, atau dengan kata lain hukumnya *makruh*.

Kata *thayib* dari segi bahasa berarti lezat, baik, sehat, menentramkan, dan paling utama. Pakar- pakar tafsir ketika menjelaskan kata ini dalam

konteks perintah makan menyatakan bahwa ia berarti makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau rusak (kadaluarsa), atau dicampuri benda najis. Ada juga yang mengartikannya sebagai makanan yang mengandung selera bagi yang ingin memakannya dan tidak membahayakan fisik dan akalnya.

Kita dapat berkata bahwa jata thayyib dalam makanan yang sehat, proporsional, dan aman. Tentunya adalah halal.

- Makanan yang sehat* adalah makanan yang memiliki zat gizi yang cukup seimbang
- Proporsional*, dalam arti sesuai dengan kebutuhan pemakan, tidak berlebih, dan tidak berkurang.
- Aman*, tuntunannya perlunya makanan yang aman, antara lain dipahami dari firman Allah dalam Q. S. AL-Mai'dah (5): 88 yang menyatakan,



Terjemahnya:

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.(Q. S. AL-Mai'dah (5): 88)

Hukum Tuhan di dunia yang berkaitan dengan makanan misalnya adalah : siapa yang makan makanan yang kotor atau berkuman, maka dia akan menderita sakit. Penyakit akibat pelanggaran ini adalah siksa Allah di dunia. Jika demikian, maka perintah bertakwa pada sisi duniawinya dan dalam konteks makanan, menuntut agar setiap makanan yang dicerna tidak mengakibatkan penyakit atau dengan kata lain memberi keamanan bagi pemakannya.

Penggalan firman Allah SWT dalam Q.S. An Nisaa (4): 4 mengingatkan:

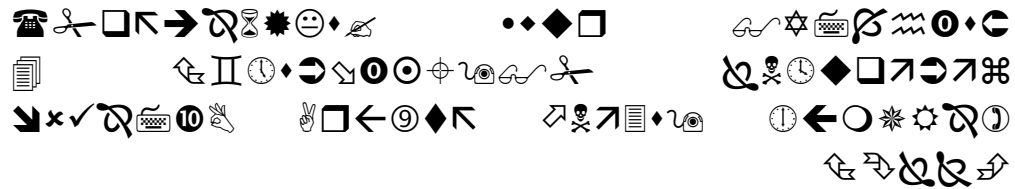


Terjemahnya:

Berikanlah maskawin (mahar) kepada wanita (yang kamu nikahi) sebagai pemberian dengan penuh kerelaan. Kemudian jika mereka menyerahkan kepada kamu sebagian dari maskawin itu dengan senang hati, Maka makanlah (ambillah) pemberian itu (sebagai makanan) yang sedap lagi baik akibatnya.(Q.S. An Nisaa (4): 4)

Ayat ini walaupun tidak turun dalam konteks petunjuk tentang makanan, tetapi penggunaan *akala* yang pada prinsipnya berarti “makan” dapat dijadikan petunjuk bahwa memakan sesuatu hendaknya yang sedap serta berakibat baik (M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*, 2000). Hal tersebut dapat dilihat dalam Q.S Al-Baqarah (2) : 168





Terjemahnya:

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.(Q.S Al-Baqarah (2) : 168).

Ajakan yang ditujukan bukan hanya kepada orang-orang yang beriman, tetapi untuk seluruh manusia. Bumi disiapkan Allah SWT untuk seluruh manusia, mukmin. Bumi disiapkan Allah SWT untuk seluruh manusia, karena itu, semua manusia diajak untuk makan makanan yang halal yang ada di bumi. Tidak semua yang ada di dunia otomatis halal dimakan/digunakan.

Makanan yang halal adalah makanan yang tidak haram, yakni yang tidak dilarang oleh agama yang memakannya. Makanan haram ada 2 macam yaitu: yang haram karena zatnya seperti babi, bangkai dan darah dan yang haram karena sesuatu karena bukan dari zatnya seperti makanan yang tidak diizinkan oleh pemiliknya untuk dimakan atau digunakan. Makanan yang halal adalah makanan yang tidak termasuk kedua macam ini. Namun demikian, tidak semua makanan yang halal otomatis baik karena ada makanan

yang halal tetapi tidak bergizi yang diperintahkan adalah yang halal yang baik (M Quraish Shihab, 2000).

Begitu pula menurut Prof. Dr. Hamka, dalam Q. S Al-Baqarah (2): 168 memberikan kita pengetahuan bahwa betapa besarnya pengaruh makanan yang halal itu bagi rohani manusia, maka tersebutlah dalam suatu riwayat yang disampaikan oleh Ibnu Mardawaihi dari pada Ibnu Abbas, tatkala ayat ini dibaca orang dihadapan Nabi Muhammad SAW yaitu ayat: “wahai seluruh manusia, makanlah dari apa yang di bumi ini, yang halal lagi baik (Hamka, 2000).

B. Tinjauan Umum Tentang Prestasi Belajar

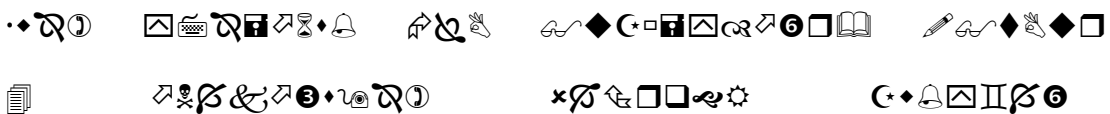
1. Pengertian Belajar

Menurut Slameto (2000) belajar adalah “suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. “ Selanjutnya Moh. Suryo (2001) belajar adalah “suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi yang aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman keterampilan dan nilai-nilai sikap. Perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relatif konstant.” Kemudian Hamalik (2003) mendefinisikan belajar adalah “suatu pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang

[illegible]

Atau Dia (ingin) mendapatkan pengajaran, lalu pengajaran itu memberi manfaat kepadanya?(QS. 'Abasa / 80 : 4)

Selain tujuan belajar bermanfaat untuk diri kita sendiri, belajar juga bermanfaat untuk orang lain, karena jika kita memiliki ilmu pengetahuan yang lebih dari orang lain maka kita dianjurkan untuk membagi ilmu kita kepada orang lain, seperti yang terdapat dalam QS. An – Nahl / 16:43





Terjemahnya:

Dan kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka; Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui, Yakni: orang-orang yang mempunyai pengetahuan tentang Nabi dan kitab-kitab.(QS. An – Nahl / 16:43)

Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi merupakan hasil dari proses belajar. Memahami pengertian prestasi belajar secara garis besar harus bertitik pola kepada pengertian belajar itu sendiri. Untuk itu para ahli mengemukakan pendapatnya yang berbeda-beda sesuai dengan pandangan yang mereka anut. Namun dari pendapat yang berbeda itu dapat kita temukan satu titik persamaan. Sehubungan dengan prestasi belajar, Poerwanto (2004) memberikan pengertian prestasi belajar yaitu “hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport”.

Selanjutnya Winkel (2003) mengatakan bahwa “prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya.” Sedangkan menurut S. Nasution (2001) prestasi belajar adalah : Kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berpikir, merasa dan berbuat.

Prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yakni: *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*, sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut”.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan tingkat kemanusiaan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak dan menilai informasi-informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Prestasi belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan sesuatu dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport setiap bidang studi setelah mengalami proses belajar mengajar.

2. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

Prestasi belajar disekolah sangat dipengaruhi oleh kemampuan umum yang diukur oleh IQ, IQ yang tinggi meramalkan sukses terhadap prestasi belajar. Namun IQ yang tinggi ternyata tidak menjamin sukses dimasyarakat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu:

a) Pengaruh pendidikan dalam pembelajaran unggul

Seseorang secara *genetis* telah hadir dengan suatu organisme yang disebut *intelegensi* yang bersumber dari otsaknya. Struktur otak telah ditentukan secara genetis, namun berfungsinya otak tersebut menjadi

kemampuan umum yang disebut intelegensi, sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungannya. (Semiawan, C, 2000). Pada kala bayi lahir ia telah dimodali 100-200 milyar sel otak dan siap memproseskan beberapa trilyun informasi. Cara pengelolaan *intelegensi* sangat mempengaruhi kualitas manusianya, tetapi sayang perlakuan lingkungan dalam caranya tidak selalu menguntungkan perkembangan intelegensi yang berpengaruh terhadap kepribadian dan kualitas kehidupan manusia. Ternyata dari berbagai penelitian bahwa pada umumnya hanya kurang lebih 5 % *neuron* otak berfungsi penuh (Muh. Idris, 2003).

b) Perkembangan dan pengukuran otak

Penggunaan sistem kompleks dari proses pengelolaan otak ini sebenarnya sangat menentukan intelegensi maupun kepribadian dan kualitas kehidupan yang dialami seorang manusia, serta kualitas manusia itu sendiri. Untuk meningkatkan kecerdasan anak maka produksi sel yang mengelilingi *sel neuron* yang merupakan unit dasar otak, dapat ditingkatkan melalui berbagai stimulus yang menambah aktivitas antara sel neuron (*synaptic activity*), dan memungkinkan akselerasi proses berpikir (Thompson, berger, dan berry, 1980 dalam clark, 1986). Dengan demikian intelegensi manusia dapat ditingkatkan, meskipun dalam batas-batas intelegensinya .

c) Kecerdasan (Intelengensi) Emosional

Prestasi belajar di sekolah sangat dipengaruhi oleh kemampuan umum kita yang diukur oleh IQ, IQ yang tinggi meramalkan sukses terhadap prestasi belajar. Namun IQ yang tinggi ternyata tidak menjamin sukses di masyarakat (Segal, 1997).

Sedangkan menurut Ahmadi, 2000 faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa. Faktor ini dapat dibagi dalam beberapa bagian, yaitu:

- a. Faktor Intelegensi

Intelegensi dalam arti sempit adalah kemampuan untuk mencapai prestasi di sekolah yang di dalamnya berpikir perasaan. Intelegensi ini memegang peranan yang sangat penting bagi prestasi belajar siswa. Karena tingginya peranan intelegensi dalam mencapai prestasi belajar maka guru harus memberikan perhatian yang sangat besar terhadap bidang studi yang banyak membutuhkan berpikir *rasiologi* untuk pelajaran matematika.

- b. Faktor Minat

Minat adalah kecenderungan yang mantap dalam subyek untuk merasa tertarik pada bidang tertentu. Siswa yang

kurang berminat dalam pelajaran tertentu akan menghambat dalam belajar.

c. Faktor Keadaan Fisik dan Psikis

Keadaan fisik menunjukkan pada tahap pertumbuhan, kesehatan jasmani, keadaan alat-alat indera dan lain sebagainya. Keadaan psikis menunjuk pada keadaan stabilitas/labilitas mental siswa, karena fisik dan psikis yang sehat sangat berpengaruh positif terhadap kegiatan belajar mengajar dan sebaliknya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor dari siswa yg mempengaruhi prestasi belajar. Faktor eksternal dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

1) Faktor Guru

Guru sebagai tenaga berpendidikan memiliki tugas menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar, membimbing, melatih, mengolah, meneliti dan mengembangkan serta memberikan pelajaran teknik karena itu setiap guru harus memiliki wewenang dan kemampuan professional, kepribadian dan kemasyarakatan.

Guru juga menunjukkan *flexibilitas* yang tinggi yaitu pendekatan didaktif dan gaya memimpin kelas yang selalu disesuaikan dengan keadaan, situasi kelas yang diberi pelajaran, sehingga dapat menunjang tingkat prestasi siswa semaksimal mungkin.

2) Faktor lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga turut mempengaruhi kemajuan hasil kerja bahkan mungkin dapat dikatakan menjadi faktor yang sangat penting, karena sebagian besar waktu belajar dilaksanakan di rumah, keluarga kurang mendukung situasi belajar. Seperti kericuhan keluarga, kurang perhatian orang tua, kurang perlengkapan belajar akan mempengaruhi berhasil tidaknya belajar.

- 3) Salah satu faktor yang menunjang keberhasilan dalam proses belajar adalah tersedianya sumber belajar yang memadai. Sumber belajar itu dapat berupa media/ alat bantu serta bahan baku penunjang. Alat bantu belajar merupakan semua alat yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam melakukan penguasaan belajar. Maka pelajaran akan lebih menarik, menjadi konkret, mudah dipahami, hemat waktu dan tenaga serta hasil yang lebih bermakna.

C. Tinjauan Umum tentang Status Gizi

1. Pengertian Status gizi

Status gizi merupakan kondisi kesehatan yang suatu pihak ditentukan oleh penggunaan zat gizi makanan dalam tubuh dan intake makanan yang dikonsumsi. Status gizi anak adalah keadaan kesehatan sebagai refleksi dari konsumsi gizi dan penggunaannya di dalam tubuh dengan menggunakan standar baku WHO-NCHS dan indeks masa tubuh (IMT) untuk status gizi remaja. Status gizi atau tingkat konsumsi pangan adalah suatu bagian penting

dari status kesehatan seseorang tetapi kesehatan juga mempengaruhi status gizi (DEPKES RI,1998).

Status gizi adalah keadaan kesehatan akibat proses interaksi antara makanan, tubuh manusia, dan lingkungan manusia. Gizi yang baik adalah salah satu standar dasar utama kesehatan terutama pada anak balita sebab pada masa itulah anak berkembang dengan pesat baik fisik maupun mentalnya. Perkembangan tersebut bukan hanya pada saat itu akan tetapi berpengaruh pada kesehatan anak selanjutnya (Berg,1997).

1. Penilaian status gizi

Secara umum status gizi dapat dikatakan sebagai fungsi kesenjangan gizi, yaitu selisih antara konsumsi dan kebutuhan gizi dipengaruhi oleh berbagai penyebab yang bersifat multifactor (Tarwotjo, 2000).

Berbagai fasilitas dan peralatan yang dibutuhkan dalam penilaian status gizi. Fasilitas tersebut ada yang mudah didapat dan ada pula yang sulit diperoleh. Pada umumnya fasilitas dan peralatan yang dibutuhkan dalam penilaian status gizi adalah secara *antropometri*.

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter diantaranya: umur, berat badan, tinggi badan,

lingkar lengan atas, lingkar kepala, lingkar dada, lingkar pinggul, dan tebal lemak dibawah kulit.

Indeks *antropometri* yang sering digunakan yaitu berat badan menurut umur (BB/TB), tinggi badan menurut (TB/U), berat badan menurut tinggi badan(BB/TB), perbedaan menurut indeks berbeda(supariasa, 2002).

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Keseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh. Cara penilaian status gizi dapat digolongkan atas 2 (dua) penilaian yaitu:

a. Penilaian status gizi secara langsung.

1. Antropometri

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Keseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh, seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

2. Klinis

Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat. Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara tanda-tanda klinis umum dari kekurangan sala satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk

mengetahui status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda dan gejala atau riwayat penyakit.

3. Biokimia

Pemeriksaan status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratories yang dilakukan berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja dan juga berbagai jaringan tubuh seperti hati dan otot.

Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faal dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

B. Penilaian status gizi secara tidak langsung

1. Survei Komsumsi Makanan

Survei komsumsi makanan adalah metode penentuan ststus gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data komsumsi makan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi makanan dan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei ini dapat menggambarkan kelebihan dan kekurangan zat gizi dan dapat berguna untuk mengukur status gizi dan menemukan faktor diet yang dapat menyebabkan malnutrisi.

2. Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan zat gizi.

Untuk kepentingan pemantauan dan tingkat defisiensi energi ataupun tingkatan kegemukan lebih lanjut FAO/WHO. Menyarankan menggunakan satu batas ambang antara laki-laki untuk kategori kurus tingkat berat dan menggunakan ambang batas pada perempuan untuk kategori gemuk tingkat berat (Supariasa, 2002).

Untuk mengetahui status gizi dapat dilakukan dengan perhitungan indeks masa tubuh (IMT). Adapun rumus perhitungan dalam menggunakan IMT seseorang adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2(\text{m})}$$

Sumber: Supariasa, 2002. Penilaian status gizi, EGC, Jakarta

Batas ambang IMT berdasarkan kelompok umur 2 sampai 20 tahun baik dengan jenis kelamin pria dan wanita, dalam hal ini untuk kelompok umur 13-16 tahun ([Http/www.Gizi.net](http://www.Gizi.net)).

3. Faktor Ekologi

Menurut Bengoa (1996) malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil yang saling mempengaruhi (*multiple overlapping*) dan interaksi beberapa faktor fisik, biologi dan lingkungan budaya. Jadi jumlah makanan dan zat gizi yang tersedia bergantung pada keadaan lingkungan seperti iklim, tanah, irigasi, penyimpanan, transportasi dan tingkat ekonomi dari penduduk. Di samping itu, budaya juga berpengaruh seperti kebiasaan memasak, prioritas makanan dalam keluarga, distribusi dan pantangan makan bagi golongan rawan gizi. Pengukuran faktor *ekologi* sangat penting untuk mengetahui penyebab *malnutrisi* disuatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.



BAB III

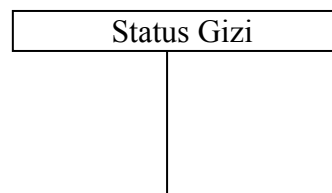
KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran Variabel Yang Diteliti

Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada prestasi belajar siswa di antaranya adalah kebiasaan sarapan pagi dari asupan energi dan protein yang cukup, frekuensi sarapan pagi.

Karena jika seseorang tidak sarapan pagi bisa menyebabkan daya tahan tubuh menurun (hipoglekimia), akibatnya anak sekolah tidak dapat mengikuti semua aktivitas belajar dengan baik, konsentrasi belajar menurun.

B. Model Hubungan Antar Variabel



Kebiasaan Sarapan pagi _____

Prestasi Belajar

Ket: : Variabel Independent

: Variabel Dependent

C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1. Sarapan Pagi

Kebiasaan makan pagi termasuk ke dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Depkes, 2002).

Kriteria Objektif:

Sering : Kebiasaan makan pagi dikategorikan sering bila frekuensi makan pagi dalam seminggu ≥ 4 kali.

Jarang : Kebiasaan makan pagi dikategorikan jarang bila frekuensi makan pagi dalam seminggu < 4 kali.

Tidak : Apabila tidak pernah makan pagi dalam seminggu.

2. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil dari proses belajar pada periode tertentu dengan nilai rata-rata semua mata pelajaran di rapor pada semester pertama tahun ajaran 2011. Penentuan prestasi belajar ini berdasarkan pada standar nilai yang ditetapkan oleh sekolah (SMP Negeri 2 Sinjai Utara).

Kriteria Objektif:

Baik : Jika nilai rata-rata seluruh mata pelajaran setiap siswa kelas unggulan

$$\geq 80$$

Kurang : Jika Jika nilai rata-rata seluruh mata pelajaran setiap siswa kelas

$$\text{unggulan} < 80$$

3. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi penyerapan penggunaan makanan di dalam tubuh, ditentukan dengan menggunakan rumus Z-Score.

Kriteria objektif:

Berdasarkan indikator BB/U:

Gizi Lebih : $> +2$ SD

Normal : -2 SD sampai $+2$ SD

Gizi Kurang : -3 SD sampai -2 SD

Gizi Buruk : < -3 SD



BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deksriktif yaitu Untuk mendapatkan gambaran secara realita dan obyektif terhadap sesuatu kondisi tertentu yang sedang terjadi dalam kelompok masyarakat (Moch. Imron,2009). Dengan maksud untuk mengetahui Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 02 Sinjai Utara.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Kabupaten Sinjai, dengan alasan salah satu sekolah unggulan di Kab. Sinjai.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti tersebut (Soekidjo, 2010). Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 02 Sinjai Utara, Kabupaten Sinjai tahun ajaran 2011 yakni berjumlah 401 orang

2. Sampel

Sampel adalah bagian yang diambil dari populasi (Stang, 2004). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Teknik *Purposive Sampling* adalah pengambilan Sampel dengan didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti. Yakni kelas VII 1 berjumlah 31 orang dan kelas VIII 1 berjumlah 31 orang di SMP Negeri 02 Sinjai Utara kabupaten Sinjai tahun ajaran 2011, dengan alasan :

1. Merupakan kelas unggulan di sekolah tersebut.
2. Siswa dari kelas tersebut siap menjadi responden dalam penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer tahapannya:

- a) Mencatat semua nama siswa yang masuk sampel secara berurutan mulai kelas VII 1 sampai kelas VIII 1.
- b) Diambil ruang yang kosong yang tidak ditempati belajar yaitu ruang perpustakaan.
- c) Kemudian dipanggil tiap siswa yang masuk sampel secara bergantian untuk diambil datanya. Begitu seterusnya sampai semua sampel selesai, yakni, 62 sampel.

2. Data primer yang mencakup:

- a) Data kebiasaan sarapan pagi yang dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner.
- b) Data status gizi yang meliputi berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Untuk berat badan semua siswa (sampel) ditimbang berat badannya dengan menggunakan timbangan SECA dan untuk data tinggi badan (TB) semua siswa diukur tinggi badannya dengan menggunakan *microtoice*.
- c) Data prestasi belajar siswa diambil dari nilai rapor mereka pada semester awal (ganjil).

2. Data Sekunder

Data sekunder meliputi gambaran sekolah yaitu jumlah guru dan siswa yang diperoleh dari buku profil sekolah dan papan data di sekolah SMP Negeri 2 Sinjai Utara kabupaten Sinjai.

E. Cara Pengolahan dan Analisa data

Pengolahan data dan analisa data diolah dengan menggunakan program SPSS, Versi,16.

F. Cara Penyajian data

Data hasil Penelitian yang telah didapat di lapangan dan telah diolah dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner untuk data wawancara, untuk data tinggi badan (TB) adalah *MICROTOISE*, sedang untuk data berat badan (BB) menggunakan timbangan *SECA*.



BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

ALAUDDIN

MAKASSAR

A. Hasil Penelitian

Pengumpulan data mengenai gambaran kebiasaan sarapan pagi, status gizi dan prestasi belajar siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara tahun 2011 yang berlokasi di Jl. M. Husni Thamrin No. 1 Sinjai Utara, dilakukan dengan mengambil data dari sampel yang telah ditentukan yaitu dari tanggal 11 juli sampai tanggal 25 juli 2011. Setelah dilakukan pengambilan sampel secara *Purposive Sampling* maka diperoleh sampel sebanyak 62 sampel.

Pengumpulan data dilakukan dengan mendatangi sekolah tersebut, adapun pelaksanaan pengambilan data dilakukan selama kurang lebih 2 minggu, yang dimana selama 2 minggu tersebut dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan menggunakan alat *Microtoise* dan timbangan *Seca* dan memberikan kuesioner untuk mengetahui sarapan pagi responden (frekuensi sarapan pagi, makanan yang dikonsumsi jika sarapan) serta mencatat nilai rapor semester ganjil siswa untuk mengetahui prestasi belajar responden.

Data yang telah diperoleh kemudian diolah sesuai dengan tujuan Penelitian dan disajikan dalam bentuk naskah dan tabel dan berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan menggunakan SPSS 16.0 kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai Berikut:

1. Karakteristik Sampel

a. Kelas

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Siswa
Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Kelas	n	(%)
VII 1	31	50
VIII 1	31	50
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.1 di atas, menunjukkan distribusi responden berdasarkan kelas, dengan jumlah yang sama yaitu pada kelas VII 1 sebanyak 31 orang (50%) dan VIII 1 sebanyak 31 orang (50%).

b. Umur

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Umur Siswa
Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Umur	n	%
11	4	6,5
12	29	46,8
13	29	46,8
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki umur 13 tahun yaitu sebanyak 29 siswa (46,8%), kemudian yang memiliki umur 12 tahun sebanyak 29 siswa (46,8%), sedangkan yang memiliki umur 11 tahun sebanyak 4 siswa (6,5%).

2. Kebiasaan Sarapan Pagi

a. Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa
Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Kebiasaan Sarapan Pagi	n	(%)
Ya	45	72,6
Tidak	17	27,4
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa dari 62 responden, terdapat 45 siswa (72,6%) yang rajin sarapan pagi, sedangkan 17 siswa (27,4%) yang tidak rajin sarapan pagi.

b. Frekuensi Sarapan Pagi

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Sarapan Pagi Siswa
Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Sarapan Pagi	n	(%)
Sering	44	71,0
Jarang	1	1,6
Tidak	17	27,4
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan dari 62 responden, siswa yang sering sarapan pagi berjumlah 44 orang (71,0%), yang jarang sarapan pagi berjumlah 1 orang (1,6%), sedangkan yang tidak sarapan pagi berjumlah 17 orang (27,4%).

3. Status Gizi

a) Status Gizi menurut BB/U

Tabel 5.5
Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi menurut BB/U
Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Status Gizi	n	(%)
Normal	61	98,4
Gizi Lebih	1	1,6
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa dari 62 responden, terdapat 61 siswa (98,4%) yang memiliki status gizi normal, sedangkan 1 siswa (1,6%) yang memiliki status gizi lebih.

4. Prestasi Belajar

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan Prestasi Belajar Siswa
Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Prestasi Belajar	n	(%)
Baik	38	61,3
Kurang	24	38,7
Total	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.6 di atas menunjukkan 62 responden, terdapat 38 siswa (61,3%) yang memiliki prestasi belajar baik sedangkan 24 siswa (38,7%) yang memiliki prestasi belajar yang kurang.,

5. Status Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi

a) Status Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Menurut BB/U.

Tabel 5.7
Distribusi Status Gizi Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa
Menurut BB/U Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Sarapan pagi	Status gizi				Total	
	Normal		Gizi Lebih			
	n	%	n	%	n	%
Sering	43	97,7	1	2,3	44	100

Jarang	1	100	0	0	1	100
Tidak	17	100	0	0	17	100
Total	61	98,4	1	1,6	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.7 di atas, hanya 1 responden yang jarang sarapan pagi dan mempunyai status gizi normal. Dari 44 siswa yang sering sarapan pagi, ada 43 siswa (97,7 %) siswa berstatus gizi normal dan hanya 1 siswa (2,3%) yang bergizi lebih. Sedangkan dari 17 siswa (100%) yang tidak pernah sarapan pagi mempunyai status gizi normal. Kebanyakan siswa yang tidak sarapan pagi di rumah karena malas dan tidak biasa. Mereka lebih sering makan di sekolah sekitar jam 10.00 pagi (waktu istirahat), sehingga mereka tidak kekurangan asupan energi yang membuat status gizi mereka normal. Hal yang sama dengan siswa yang jarang sarapan pagi dan status gizinya normal.

6. Prestasi Belajar Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 5.8
Distribusi Prestasi Belajar Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa
Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Sarapan	Prestasi Belajar	Total
----------------	-------------------------	--------------

pagi	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Sering	29	65,9	15	34,1	44	100
Jarang	1	100	0	0	1	100
Tidak	8	47,1	9	52,9	17	100
Total	38	61,3	24	38,7	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.8 di atas, menunjukkan bahwa dari 44 siswa yang sering sarapan pagi memiliki persentase prestasi belajar yang baik sebanyak 30 orang (68,2%) lebih sedikit dari persentase yang memiliki prestasi belajar yang kurang sebanyak 14 orang (31,8%), sedangkan 1 orang siswa yang jarang sarapan pagi dengan persentase belajar yang baik yaitu 1 orang (100%) dan tidak ada yang jarang sarapan paginya memiliki prestasi belajar yang kurang. Persentase yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan tingkat sarapan yang sering yaitu 30 orang (68,2%) lebih banyak daripada persentase siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan tingkat sarapan yang jarang yaitu 1 orang (100%). Dari 17 siswa yang tidak sarapan pagi ada 8 siswa (47,1%) yang memiliki prestasi belajar baik dan 9 siswa (52,9%) memiliki prestasi belajar kurang. Artinya siswa yang sarapan paginya sering tapi prestasi mereka kurang karena makanan yang mereka konsumsi tidak cukup mengandung karbohidrat dibandingkan siswa yang tidak sarapan pagi. Akan

tetapi mereka makan di sekolah sekitar jam 10.00 pagi memiliki kandungan karbohidrat yang cukup.

7. Prestasi Belajar Dengan Status Gizi

Tabel 5.9
Distribusi Prestasi Belajar Dengan Status Gizi Siswa
Di SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011

Status Gizi	Prestasi Belajar				Total	
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Normal	37	60,7	24	39,3	61	100
Gizi Lebih	1	100	0	0	1	100
Total	38	61,3	24	38,7	62	100

Sumber: Data Primer, 2011

Berdasarkan tabel 5.8 di atas, menunjukkan bahwa 61 siswa yang berstatus gizi normal memiliki persentase prestasi belajar yang baik sebanyak 37 orang (60,7%) lebih sedikit dari persentase yang memiliki prestasi belajar yang kurang sebanyak 24 orang (39,3%), sedangkan 1 orang siswa yang berstatus gizi lebih dengan persentase belajar yang baik yaitu 1 orang (100%) dan tidak ada yang berstatus gizi lebih memiliki prestasi belajar yang kurang. Persentase yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan tingkat status gizi normal yaitu 24 orang (60,7%) lebih banyak dari pada persentase siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan tingkat status gizi lebih yaitu 1 orang (100%). Artinya siswa yang berstatus gizinya normal tetapi prestasi belajarnya kurang karena dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu faktor guru,

lingkungan keluarga dan kurangnya ketersediaan sumber pembelajaran yang kurang memadai.

B. Pembahasan

1. Sarapan pagi

Permasalahan makan pada anak biasanya adalah sulit makan atau tidak mau makan. Apabila hal tersebut tidak bisa diatasi maka dapat menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, anak-anak sekolah umumnya sering tidak mau makan pagi karena berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa makan, takut terlambat ke sekolah sehingga tergesa-gesa berangkat ke sekolah, atau malas makan dll. Kebiasaan sarapan pada anak-anak akan menyebabkan lambung kosong dan kadar darah berkurang sehingga menyebabkan keadaan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, serta turunya gairah belajar dan kemampuan merespon (Irianto,2007).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden, siswa yang sering sarapan pagi berjumlah 44 orang (71,0%), jarang sarapan pagi hanya 1 orang (1,6%), sedangkan yang tidak sarapan pagi berjumlah 17 orang (27,4%).

Dari data tersebut, ternyata siswa SMP Neg 2 Sinjai Utara sebagian besar dari mereka sering melakukan sarapan pagi dengan alasan sarapan pagi

dapat memberikan energi tambahan sehingga para siswa dapat konsentrasi dalam proses belajar di kelas. Sedangkan siswa yang jarang sarapan pagi beralasan bahwa sarapan pagi bisa mengakibatkan terlambat ke sekolah karena jarak rumah dengan sekolah sangat jauh. Sementara siswa yang tidak sarapan pagi beralasan bahwa mereka tidak terbiasa sarapan pagi.

2. Status Gizi

Status gizi merupakan indikator seseorang mengkonsumsi pangan secara cukup dan seimbang. Ketidakseimbangan konsumsi pangan menyebabkan timbulnya salah gizi yang dicerminkan oleh penyakit gizi lebih maupun gizi kurang. Gizi lebih seringkali diakibatkan konsumsi karbohidrat dan lemak yang berlebihan sehingga memicu timbulnya *penyakit degeneratif*. Sementara itu, gizi kurang adalah akibat individu mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak cukup dalam jangka waktu yang lama (Khomsan 1994).

Penilaian gizi dilakukan sebagai interpretasi informasi yang diperoleh dari hasil pengukuran konsumsi pangan, biokimia, antropometri dan klinis pada seseorang atau sekelompok orang. Informasi yang diperoleh tersebut digunakan untuk menentukan status kesehatan seseorang atau sekelompok penduduk tertentu (Riyadi, 2001).

Antropometri dapat dilakukan dengan beberapa cara pengukuran, yaitu pengukuran terhadap berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas dan sebagainya. Dari pengukuran tersebut, berat badan, tinggi badan, dan lingkar

lengan atas sesuai dengan usia adalah yang paling sering dilakukan dalam survei gizi (Soekirman, 1999).

Di dalam ilmu gizi tidak hanya diketahui dengan mengukur berat badan atau tinggi badan secara sendiri - sendiri, tetapi juga dalam bentuk indikator -indikator yang dapat merupakan kombinasi ketiganya. Masing-masing indikator memiliki makna tersendiri. Misalnya kombinasi antara berat badan dengan umur membentuk indikator berat badan menurut umur (BB/U), kombinasi antara tinggi badan dengan umur membentuk tinggi badan menurut umur (TB/U) dan kombinasi antara berat badan dengan tinggi badan membentuk indikator berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) (Soekirman,1999).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden, terdapat 61 siswa (98,4%) yang memiliki status gizi normal dan 1 siswa (1,6%) yang memiliki status gizi lebih.

Dari data tersebut, sebagian besar siswa SMP Neg 2 Sinjai Utara berstatus gizi normal dan sisanya berstatus gizi lebih. Siswa yang berstatus gizi lebih beralasan bahwa frekuensi makannya lebih sering dibandingkan yang berstatus gizi normal dan makanan yang ia makan lebih banyak mengandung karbohidrat dan lemak.

3. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil penilaian pendidik terhadap proses belajar dan hasil belajar siswa. Menurut Atmodiwirjo (1993), intelegensi berperan

sebagai kapasitas global dari individu untuk bertindak sesuai dengan tujuan, berfikir secara rasional dan menghadapi lingkungan secara efektif. Dalam hal ini kapasitas global dimaksudkan bahwa intelegensi terdiri dari berbagai elemen atau kemampuan yang tidak seluruhnya berdiri sendiri tetapi secara kualitatif dapat dibedakan satu dengan yang lainnya. Untuk mencapai kompetensi intelektual yang optimal diperlukan potensi intelektual yang cukup, lingkungan yang positif yang mampu merangsang dan menunjang direalisasikannya potensi yang telah ada serta anak sendiri yang aktif berperan dalam interaksi dengan lingkungan tersebut. Faktor yang dapat mempengaruhi intelegensi seorang anak antara lain faktor keturunan, faktor parental yaitu berhubungan dengan faktor gizi dan penyakit yang diderita ibu hamil, kesulitan dalam proses kelahiran yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan seorang anak serta keadaan sosial ekonomi. Disamping itu juga dipengaruhi oleh penyakit atau cedera otak, serta kebutaan pada alat indra yang mengganggu penerimaan rangsang (*sensory input*) dari lingkungan sehingga pemrosesan informasi tidak dapat berjalan dengan baik (Atmodiwirjo, 1993).

Menurut Khomsan (2004), mencetak generasi yang sehat dan cerdas harus dimulai sejak anak dalam janin sampai remaja. Berbagai intervensi harus diberikan kepada anak-anak khususnya dalam hal gizi, kesehatan dan pendidikan.

Banyak siswa yang terhambat perkembangan kecerdasannya karena kurangnya asupan gizi yang berkualitas. Gizi kurang pada anak dapat mempengaruhi perkembangan mental dan kecerdasan anak. Kekurangan zat gizi berupa vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya mempengaruhi metabolisme otak, sehingga mengganggu pembentukan DNA dan susunan syaraf. Hal ini mengakibatkan terganggunya pertumbuhan sel-sel otak baru terutama pada usia di bawah tiga tahun sehingga sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental dan kecerdasan anak (Judarwanto, 2004).

Menurut Judarwanto (2004), kurang gizi pada fase cepat tumbuh otak (di bawah usia 18 bulan) akan bersifat *irreversible* (tidak dapat pulih) dan kecerdasan anak tersebut tidak bisa lagi berkembang secara optimal. Kurang energi dan protein pada masa anak-anak akan menurunkan IQ yang menyebabkan kemampuan geometrik rendah dan anak tidak bisa berkonsentrasi secara maksimal. Menurut penelitian Arnelia(1995), rata-rata nilai IQ anak yang pernah menderita gizi buruk sewaktu balita lebih rendah 13,7 point dibandingkan dengan anak yang tidak pernah menderita KEP. Namun IQ yang tinggi tidak selalu menjadi jaminan untuk meraih prestasi belajar di sekolah, tapi harus dibarengi dengan upaya mengasah keterampilan, kerajinan, ketekunan dan kemampuan berfikir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62 responden, terdapat 38 siswa (61,3%) yang memiliki prestasi belajar baik dan 24 siswa (38,7%) yang memiliki prestasi belajar yang kurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Neg 2 Sinjai Utara memiliki prestasi belajar yang baik.

4. Gambaran Status Gizi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi

Status gizi adalah merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan zat gizi tersebut. Status gizi seseorang juga merupakan keadaan kesehatan sebagai refleksi dari konsumsi pangan serta penggunaan oleh tubuh. Untuk menentukan status gizi seseorang atau sekelompok penduduk atau masyarakat perlu dilakukan pengukuran untuk menilai berbagai tingkat kurang gizi yang ada. Pengukuran yang dipakai biasanya menunjukan kepada indikator atau parameter yang beragam sebagai indeks untuk menunjukan tingkat status gizi dan kesehatan yang berbeda (Suhardjo 2003).

Anak sekolah perlu diajar memilih dan menikmati bermacam-macam bahan pangan secara baik dan memberi pengertian adanya hubungan antara pangan dengan pertumbuhan badan serta kesehatan. Dengan demikian setelah menguasai pengetahuan tersebut siswa akan senantiasa menjaga kesehatan dan juga status gizinya, memiliki kebiasaan pangan yang baik, bersikap positif terhadap pangan-pangan bergizi, mempunyai keterampilan gizi serta mampu berperan sebagai “*Agent of change*” terhadap kebiasaan makan keluarganya (Pranadji, 1991).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden hanya 1 siswa (100%) yang jarang sarapan pagi dan mempunyai status gizi normal. Dari 44 siswa yang sering sarapan pagi, ada 43 siswa (97,7 %) berstatus gizi normal dan hanya 1 siswa (2,3%) yang bergizi lebih. Sedangkan dari 17 siswa (100%) yang tidak pernah sarapan pagi mempunyai status gizi normal.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang berstatus gizi normal dan sering sarapan pagi lebih banyak dibandingkan siswa yang jarang sarapan pagi dan berstatus gizi normal. Selain itu ada juga siswa yang tidak sarapan pagi dan berstatus gizi normal.

Hal ini berbeda dengan yang hasil penelitian yang dilakukan oleh Siska Ristiana (2009) yaitu Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri No. 101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit, pada responden yang tindakan sarapannya dikategorikan baik didapatkan kebanyakan berstatus gizi pendek (78,12%) menurut indeks TB/U sedangkan jika pada status gizi menurut BB/U terdapat responden yang tindakan sarapannya dikategorikan baik (93,75%) dengan status gizi normal sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara tindakan sarapan dengan status gizi karena sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja, sarapan hanya memiliki asupan gizi 25 % dari kebutuhan sehari-hari dan merupakan salah satu faktor pendukung dalam pemenuhan kebutuhan gizi sehari-hari.

5. Gambaran Prestasi Belajar Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi.

Menurut para ilmuwan sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak. Bahkan dalam sebuah penelitian, menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental, sehingga memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, peka, dan mudah konsentrasi. Dari sebuah survey anak-anak dan remaja yang sarapan dengan makanan yang kaya karbohidrat memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada mata pelajaran, ceria, kooperatif, gampang berteman (Anonim, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 siswa yang sering sarapan pagi memiliki persentase prestasi belajar yang baik sebanyak 30 orang (68,2%) lebih sedikit dari persentase yang memiliki prestasi belajar yang kurang sebanyak 14 orang (31,8%), sedangkan 1 orang siswa yang jarang sarapan pagi dengan persentase belajar yang baik yaitu 1 orang (100%) dan persentase yang memiliki prestasi belajar yang kurang 0 orang (0%). Persentase yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan tingkat sarapan yang sering yaitu 30 orang (68,2%) lebih banyak daripada persentase siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan tingkat sarapan yang jarang yaitu 1 orang (100%). Dari 17 siswa yang tidak sarapan pagi ada 8 siswa (47,1%) yang memiliki prestasi belajar baik dan 9 siswa (52,9%) memiliki prestasi belajar kurang.

Dari data tersebut disimpulkan bahwa siswa yang rajin melakukan sarapan pagi tiap hari dapat menunjang prestasi belajar yang baik dalam belajar.

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa sarapan pagi memenuhi kecukupan energi yang diperlukan untuk jam pertama dalam melakukan aktivitas. Jika tidak sarapan, maka tubuh tidak akan mempunyai energi yang cukup terutama dalam proses belajar mengajar (Khomsan, 2003).

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Andri Arijanto dkk yaitu Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Yang Dicapai Dalam Bidang Ipa, Ips, Olah Raga, Total Nilai Dan Daya Ingat Pada Siswa Kelas Vi Sdn Pranti Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo, yang menemukan bahwa siswa kelas VI SDN Piranti Sedati Sidoarjo, yang rutin sarapan, prestasi di atas rata – rata sebanyak 9 siswa dan prestasi dibawah rata – rata sebanyak 3 siswa. Sedangkan yang tidak rutin sarapan, prestasi diatas rata – rata 1 siswa dan prestasi di bawah rata – rata sebanyak 6 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa prestasi siswa kelas VI SDN Pranti Sedati dengan kebiasaan sarapan total nilai siswanya lebih tinggi dibanding yang tidak sarapan.

6. Gambaran Prestasi Belajar Dengan Status Gizi

Status gizi merupakan gambaran mengenai keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan zat-zat gizi untuk proses tumbuh kembang anak. Anak yang keadaan gizi baik cenderung lebih mempunyai daya tahan

terhadap infeksi, lebih bersemangat, lebih cerdas, lebih tekun dan lebih mampu untuk bekerja keras dari pada anak yang kurang gizi, sebaliknya anak yang kurang gizi cenderung mudah terkena infeksi, efisiensi kerja menurun dan pertumbuhan terhambat serta perubahan perilaku karena kerusakan struktur jaringan (Nursyantu, 1992).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61 siswa yang berstatus gizi normal memiliki persentase prestasi belajar yang baik sebanyak 37 orang (60,7%) lebih sedikit dari persentase yang berstatus gizi normal dan memiliki prestasi belajar yang kurang sebanyak 24 orang (39,3%), sedangkan 1 orang siswa yang berstatus gizi lebih dengan persentase belajar yang baik yaitu 1 orang (100%) dan persentase siswa yang berstatus gizi lebih dan memiliki prestasi belajar yang kurang 0 orang (0%). Persentase yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan tingkat status gizi normal yaitu 24 orang (60,7%) lebih banyak daripada persentase siswa yang memiliki prestasi belajar yang baik dengan tingkat status gizi lebih yaitu 1 orang (100%).

Dari data tersebut dapat kita menyimpulkan bahwa siswa yang berstatus gizi normal lebih banyak yang memiliki prestasi belajar yang baik dibandingkan siswa yang berstatus gizi normal dengan prestasi belajar yang kurang.

Berbeda halnya dengan penelitian Adriani. Menurut Andriani (2003) yaitu Pola Belajar, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Daerah Miskin Perkotaan Kota Bogor. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat

dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor, berdasarkan hasil penelitiannya terhadap status gizi pada siswa Sekolah Dasar di daerah miskin perkotaan di Bogor, serta menurut Cahyaningrum (2005) yaitu Konsumsi Pangan, Status Gizi, dan Faktor – faktor yang Berpengaruh terhadap Prestasi Belajar Anak Panti Asuhan. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor., dari hasil penelitiannya terhadap status gizi berdasarkan indikator BB/U, TB/U dan BB/TB pada anak panti asuhan usia SD, hasil uji korelasi *Spearman* tidak ada hubungan yang nyata antara status gizi dengan prestasi belajar.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara Tahun 2011 pada tanggal 4 – 29 juli 2011, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa:

1. Sebagian besar (72,6%) siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara khususnya kelas VII 1 dan VIII 1 tahun 2011 melakukan sarapan pagi.
2. Sebagian besar (98,4%) siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara khususnya kelas VII 1 dan VIII 1 tahun 2011 berstatus gizi baik.
3. Sebagian besar (61,3%) siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara khususnya kelas VII 1 dan VIII 1 tahun 2011 memiliki prestasi belajar yang baik.
4. Sebagian besar (97,7%) siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara khususnya kelas VII 1 dan VIII 1 tahun 2011 yang berstatus gizi normal sering melakukan sarapan pagi.
5. Sebagian besar (65,9%) siswa SMP Negeri 2 Sinjai Utara khususnya kelas VII 1 dan VIII 1 tahun 2011 yang memiliki prestasi belajar yang baik sering melakukan sarapan pagi.

B. Saran

1. Diharapkan kepada pemerintah setempat agar bekerja sama dengan sekolah-sekolah dalam melakukan penyuluhan mengenai pentingnya kebiasaan sarapan pada orang tua murid dan siswa itu sendiri.

2. Diharapkan kepada orang tua siswa hendaknya selalu memberikan perhatian dan mengingatkan betapa pentingnya sarapan pagi kepada anaknya.



DAFTAR PUSTAKA

Al Qur'an dan Terjemahnya.

Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta PT. Gramedia Pustaka Utama. 2004.

Andriani, S. 2003. Pola Belajar, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Daerah Miskin Perkotaan Kota Bogor. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Andry. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Yang Dicapai Dalam Bidang Ipa, Ips, Olah Raga, Total Nilai Dan Daya Ingat Pada Siswa Kelas Vi Sdn Pranti Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo 2008*(<http://www.pdf Queen>) Diakses pada tanggal 31 mei 2011.

Anonim.2008. Otak Ecer Berkat Sarapan.[Http://Pikiran Rakyat.Com](http://Pikiran Rakyat.Com). Diakses Tanggal 5 Juni 2008.

Atmodowirjo, E. T. 1993. *Stimulasi Terencana sebagai Upaya Peningkatan Kecerdasan Anak. Simposium Peranan Ibu dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran. Universitas Indonesia.

Arisman. *Gizi dalam daur hidup*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2004.

Cahyaningrum, F. 2005. *Konsumsi Pangan, Status Gizi, dan Faktor – faktor yang Berpengaruh terhadap Prestasi Belajar Anak Panti Asuhan*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor. Depkes RI, 1996. *Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta Edisi II.

Depkes Ri,. *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta, 2003.

Dina Murniati. Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Tentang Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Kebon Kopi 2 Bogor 2011. (<http://repository.ipb.ac.id>). Diakses pada tanggal 17 Juli 2011.

Indeks Masa Tubuh (<http://www.gizi.net.co.id>) Diakses pada bulan mei 2011.

Irianto.2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Andi Offset. Yogyakarta.

Jangan remehkan Sarapan (jurnal). ([http://WWW. Gizi Net.co.id](http://WWW.Gizi.Net.co.id)), 2006. Diakses pada tanggal 15 Juli 2011.

Judarwanto Widodo . *Perilaku Makan Anak Sekolah*. (<http://www.bravehost.com>). Diakses pada tanggal 12 Juli 2011.

Judarwanto, W. 2004. Mengatasi Kesulitan Makan Anak. Puspa Swara. Jakarta.

Khomsan, A. 2004. Peran Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. PT Gramedia. Jakarta.

Novita. Pengaruh Status Gizi Dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Beberapa Kelurahan, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan 2007. (<http://repository.ipb.ac.id>) Diakses pada tanggal 17 Juli 2011.

Nursyantu *et al.*1992. *Ilmu Gizi Utama*. Jakarta : Golden Terayon Pres

Pranadji, Diah K. 1991. Penyuluhan Gizi. Bahan Pengajaran Laboratorium Gizi Masyarakat. Bogor. Pusat Antar Universitas Pangan Dan Gizi IPB.

Riyadi, H. 2001. Metode Penelitian Status Gizi Antropometri. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor.

Rosmawatih. *Skripsi gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswi SMP Negeri 2 Lappariaja Kabupaten Bone* 2008.

Segal, *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar*. ([Http/www. dunia belajar](Http/www.dunia.belajar) 1997). Diakses tanggal tanggal 14 juli 2011.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah (pesan Dan Keserasian Al-qur'an) Volume I Surah Al-maidah*. Jakarta: Lentera Hati, 2000.

Siska. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Sarapan dengan Status Gizi dan Indeks Prestasi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri No. 101835 Bingkawan Kecamatan Sibolangit Tahun 2009*. (<http://repository.usu.ac.id>) Diakases pada tanggal 15 Juli 2011.

Soekidjo Notoatmojo. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta 2005.

Soekirman, 1999. Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Dinas Pendidikan Nasional.

Sri Desvita, wiyono. *Kebiasaan makan pagi dan status gizi anak sekolah dasar di kecamatan bukit raya kota Pekanbaru 2008.*

Stang, *panduan Penulisan Skripsi*, Makassar: FKM Unhas 2005.

Suhardjo.2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara Bekerjasama Dengan Pusat Antar Universitas Pangan Dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.

Supariasa, Idewa Nyoman dkk. *Penilaian Status Gizi.*Jakarta: EGC, 2001.

Triyanti, 2005. *Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Citarum 01-02-03-04 Semarang Tahun 2005.* Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Wiharyanti Rooslain. *Anak Yang Sarapan Daya Ingatnya Lebih Baik.* 2006. ([Http//www.bernas.co.id](http://www.bernas.co.id)). Diakses pada tanggal 16 Juli 2011.



L
A
M
P
I
R
A
N

UNIVERSITAS NEGERI
ALAUDDIN
MAKASSAR

DOKUMENTASI PENELITIAN



Keterangan: Pengisian Kuisioner



Keterangan: Pengukuran Berat Badan



Keterangan: Pengukuran Tinggi Badan

KUESIONER PENELITIAN

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI, STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP NEGERI 02 SINJAI UTARA TAHUN 2011

Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Bacakan petunjuk pengisian kuesioner.
2. Sebelum memulai pertanyaan, terlebih dahulu tanyakan dan catat identitas responden dengan lengkap.
3. Bacakan masing-masing pertanyaan dengan teliti.
4. Jawablah pertanyaan dengan runtut dan jelas.
5. Berilah tanda lingkaran pada jawaban yang paling tepat dan sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.
6. Jawablah semua pertanyaan tanpa ada yang terlewatkan (kecuali ada pengecualian).
7. Bila kurang jelas tanyakan langsung kepada pewawancara.
8. Selamat mengisi dan terima kasih.

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nama Lengkap Responden:

Kelas:

--	--

Umur (Tahun):

--	--

KEBIASAAN SARAPAN PAGI

Apakah anda Sarapan Pagi setiap hari?

1. Ya
2. Tidak

--	--

Jika ya, alasannya?

Jika tidak, alasannya?

Berapa kali anda sarapan pagi dalam 1 minggu?

1. 1 kali
2. 2 kali
3. 3 kali
4. 4. Kali
5. 5 kali
6. 6 kali
7. 7 kali

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ALAUDDIN
M A K A S S A R

1	2
3	4
5	6
7	

PRESTASI BELAJAR

Nilai rata-rata semua mata pelajaran di raport pada semester ganjil (pertama):

--	--

STATUS GIZI

Berapa tinggi badan anda?

--	--

Berapa berat badan anda?

--	--

Makanan apa yang anda konsumsi jika sarapan pagi?

1. Susu + Kue Tradisional
2. Susu + Biskuit
3. Susu + Bubur
4. Teh + Bubur
5. Teh + Kue Tradisional
6. Teh + Biskuit
7. Nasi + Lauk Pauk

1	2
3	4
5	6
7	

Tanda tangan orang tua/wali murid:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ALAUDDIN
M A K A S S A R
(.....)

MASTER TABEL PENELITIAN

Nama Siswa	Kelas	Umur	Kebiasaan Sarapan	Alasan Ya	Alasan Tidak	Frekuensi Sarapan	Nilai Rapor	BB/u	Jenis Sarapan
NARIAH	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
ABDUL	71	12	ya	DAPATENERGI		tidak	kurang	normal	nasi+laukpauk
IMAM	71	12			MALAS	tidak	baik	normal	teh+kuetradisional
AMRULLAH	71	12	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	nasi+laukpauk
RAZAK	71	12	tidak	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
TAUFIQUR	71	12	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	nasi+laukpauk
DANDY	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
NURKHALIS	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
N.FADILLAH	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	susu+biskuit
WARLI	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
M.IMAM	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
A.M.FIKRI	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	teh+kuetradisional
M.ISRAK	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
MUZAYIN	71	13	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	nasi+laukpauk
NOVITA	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	teh+kuetradisional
NASRAWATI	71	11	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	nasi+laukpauk
NURYADIN	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	susu+biskuit
A.NUR	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	susu+biskuit
K.GIBRAN	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
KRISTINA	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
CHALIFA	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
NOVIANTI	71	11	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
N.ASMI	71	11	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
TIARA	71	12	tidak		MALAS	tidak	baik	normal	nasi+laukpauk
FASIHA	71	13	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	teh+biskuit
A.ADNAN	71	11	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	the+biskuit
NURUL	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
AISYAH	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
SUCI	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	teh+bubur
ARDHANI	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	susu+biskuit
WAHDANIAH	71	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	teh+bubur

BANRIE	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
RIZKIAMALIAH	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
DIAHRESKI	81	13	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	teh+kuetradisional
SITIMARDIAH	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
NURHAYATI	81	12	tidak		MALAS	tidak	baik	normal	teh+kuetradisional
NILAM	81	13	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	nasi+laukpauk
SULASTRI	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
DEWIULFAH	81	13	tidak		MALAS	tidak	baik	normal	susu+kuetradisional
NURINDRI	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	gizi lebih	nasi+laukpauk
NURFUADYAH	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
NURHIDAYAH	81	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
NURRESKIAAMA	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
NOVIA	81	12	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
A.DHEBY	81	12	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
RESKIARNIDA	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	the+biskuit
NURFITRIANA	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	nasi+laukpauk
A.NADA	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
INDAHKURNIATI	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
NOORAZIZAH	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	the+biskuit
NURARYA	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
FATHUL	81	13	ya	DAPATENERGI		jarang	baik	normal	the+biskuit
AHLUNBASRI	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
MUHATIRMUHA	81	13	tidak		MALAS	tidak	baik	normal	nasi+laukpauk
A.MUAMMAR	81	13	tidak		MALAS	tidak	baik	normal	nasi+laukpauk
MUH.IKRAM	81	13	tidak		MALAS	tidak	kurang	normal	the+biskuit
ANDI RAHMAT	81	13	tidak		MALAS	tidak	baik	normal	nasi+laukpauk
ANDI.NOVIA	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	the+biskuit
NURIHSAN	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
ANDIMUJIBURAH	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	kurang	normal	the+biskuit
MUH.LUHTFI	81	13	ya	DAPATENERGI		sering	baik	normal	nasi+laukpauk
MUTAWAKKAL	81	13	tidak		MALAS	tidak	baik	normal	nasi+laukpauk